



Makalenin Geliş Tarihi: 21 Ağustos 2020
Makalenin Kabul Tarihi: 24 Kasım 2020

**GECE KORKUSU OLGULARINDA SANATLA TERAPİ VE YARATICILIK
TEKNİKLERİNİN KULLANILMASI: BİR OLGU SUNUMU**
ART THERAPY AND CREATIVITY TECHNIQUES FOR NIGHT TIME FEARS: A CASE STUDY

*Başak Karateke**
*A. Şebnem Soysal Acar***

Öz

Çocukluk çağı korkuları, gelişimsel olarak normal kabul edilmektedir. Ancak patolojik noktaya geldiğinde bu korkular çocuğun ve ailesinin hayat kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmada çocukluk çağı korkularından biri olan gece korkusuna sanatla terapi ve yaratıcılık teknikleri kullanılarak müdahale edildiği bir olgu sunumu yapılmıştır.

Tek başına uyumama yakınması bulunan olgu ile "Huzurlu Yastık Kılıfı" uygulaması çalışılmıştır. Bu uygulama gece uykuya dalma sorunu olan, uyuduktan bir süre sonrasında uyanarak anne-babanın yanına gitme ihtiyacı duyan çocuklara uygulanan bir yöntemdir. Yöntem çocukların kendi duygularının farkına varabilmeleri, yaşadıkları uyum güçlüklerinde bu duyguların ne derece etkili olduğunu fark etmelerinin sağlanmasını amaçlamaktadır. Çalışma içerisinde uygulama öncesi yapılan ısınma etkinlikleri, ana uygulama ve sonrasında ortaya çıkan temalar üzerinde yürütülen terapi süreci açıklanmıştır.

Uygulama sonucunda olgunun gece korkusunun azalmış ve uyku hijyeninde iyileşme sağlanmıştır. Bu çalışma, çocukluk çağı korkularının normal kabul edilmelerinin sonucunda terapi ortamlarında ihmal edilmesinin önüne geçilmesi ile sanatla terapi ve yaratıcılık tekniklerinin bu alanda kullanılmasına dikkat çekmek için kaleme alınmıştır.

* Dr. Öğr. Üyesi, *Ufuk Üniversitesi*, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Ankara/TÜRKİYE; ORCID: 0000-0002-5859-007X

** Prof. Dr., *Gazi Üniversitesi*, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri, Ankara/TÜRKİYE; ORCID: 0000-0002-6263-2340

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Korkuları, Gece Korkusu, Sanatla Terapi, Yaratıcı Teknikler.

Abstract

Childhood fears are considered developmentally normal. However, when it comes to the pathological point, these fears negatively affect the quality of life of the child and their family. In this study, a case study was explained in which the night time fear, which is one of the childhood fears, was intervened using art therapy and creativity techniques.

The "Safe Pillow" application was used in the study. The warm-up activities and the main application and the therapy process carried out on the themes that emerged after the application were explained.

As a result of the application, the patient's night time fear decreased and improvement was achieved in sleep hygiene. This study has been written to draw attention to the use of art therapy and creativity techniques in this field.

Keywords: Childhood Fears, Night Time Fear, Art Therapy, Creative Techniques.

Giriş

Hayatta kalma ve türün devamı açısından kritik bir öneme sahip korku duygusu ilk tanımlanan duygulardandır. Hall (1897: 241) korkuyu çalışmalarında ilk defa tanımlarken insanların öğrenme motivasyonunu ve kendini korumasını sağlayan gerekli bir duygu biçiminde tanımlamıştır. Korkunun temelinde genetiğin ne kadar katkısı olduğunun araştırıldığı bir boylamsal çalışmada, çocuklar doğumdan sekiz yaşa kadar izlenmiş ve bu izlemden elde edilen verilerde bazı çocukların doğuştan korkmaya daha eğilimli olduğu ancak izleyen dönemlerde bu korku yoğunluğunun azalabildiği, erken dönem daha az korku duyan çocukların da ileriki dönemlerde daha fazla korku duyabildiği görülmüştür (Kagan vd, 1999).

İnsan organizmasının gelişim sürecinde korku duygusu farklı senaryolarla gelse de hep vardır. Korkunun gelişimine bakıldığında birinci yaşın ikinci yarısında korkularda bir artış olduğu görülmektedir. Bebekler yeni ve tanımadık nesnelere karşı tereddütlü bir yaklaşım sergilerler, bu dönemde bebeklerde yabancılardan korkma ve yükseklik korkusu görülür (Bayhan ve Artan, 2011:230). Bu durum gelişimsel olarak görmeyi beklediğimiz bir durumdur. Robinson ve arkadaşları (1991:189) yaptıkları bir çalışmada birçok araştırmayı tarayarak çocukların hangi yaşta hangi tür korkular geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır. Buna göre erken çocuklukta daha çok yüksek ses, ani hareket, yabancılar gibi durumlarda korkan çocuk, büyüyüp dünyayı tanıdıkça hayvanlardan, karanlıktan, yalnızlıktan, hayali yaratıklardan korkmaya başlamaktadır. Okul dönemi ile beraber doğal afetlerden, hırsızlardan, yaralanmaktan korkmaya başlayan çocuk, eğitim hayatının ilerleyen dönemlerinde kötü not almaktan, ceza almaktan korkmaya başlar. Ergenlikle beraber korkular değişerek cinsel konular gibi ergenlik gündemine ait konulara dönüşürler.

Robinson ve arkadaşlarının oluşturduğu tabloda üç yaşla beraber karanlık, yalnız kalma korkularının çocuklarda başladığı ve 12 yaşa kadar görülmeye devam ettiği görülmektedir (Robinson vd, 1991:189). Buna göre çocukluk çağı gece korkularının yaşamın çok önemli ve

uzun bir bölümünde çocuğun gündemini işgal ettiği söylenebilir. Gece korkularının sıklığına bakıldığında; çocukların %10'unun bu korkulara bağlı uyku, kaygı sorunları yaşadıklarına dair bilgiler bulunmaktadır (Gordon vd., 2007: 2465). Çocuklarda normal gelişim sonucu olarak ortaya çıkan bu korkular uykuya geçememe, uykudan sık uyanma ve bir daha uyuyamama ile sonuçlanmakta, bu da ebeveynler ya da herhangi bir yetişkin tarafından uyutulma taleplerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu nedenle çocuğu birinci dereceden etkileyen bu durum dolaylı olarak ebeveynlerin de yaşam kalitesini düşüren bir sorun haline gelmektedir (El Rafihi-Ferreira vd., 2019:1).

Gece korkularının bağlanma süreçlerindeki sorunlar, çocuğun eğitiminde karanlığın bir tehdit unsuru olarak kullanılması gibi birçok sebebi olabilmektedir. Günümüze dek bilişsel davranışçı terapi yöntemleri ile çözülmeye çalışılan gece korkuları için çalışmada sanatla terapi ve yaratıcılık teknikleri kullanılmıştır. Alan yazında gece korkularının çocukların duygusal ve davranışsal zorlanmaları ile ilgili olduğuna dair kanıtlar olmakla beraber (Gregory vd. 2008: 330; Scher vd. 2005; Stein vd. 2001), içselleştirme sorunlarının gece korkularını yordadığını gösteren daha özgün çalışmalar da yer almaktadır (El Rafihi-Ferreira vd., 2019: 11). Bu araştırma sanatla terapi ve yaratıcılık teknikleri; çocuğun duygularının farkına varması, yaşadığı bu uyum güçlüğünde duyguların ne derece etkili olduğunu fark etmesinin sağlanması amacıyla kullanılmıştır.

Sanatla terapi, bireyin psikolojik yakınmalarını sadece konuşma ile değil, beceriler, çizim, dans, tiyatro ve müzik gibi yollar ile de ifade edebileceği, danışanın aktif rolde olduğu, terapistin ortaya çıkan sanat ürününü anlayabileceği ve yorumlayabileceği varsayımına dayanan bir yöntemdir (Yılmaz, 2017:39). Sanat ve terapi arasındaki ilişki imgelemeyi, imgelemeden somut objelere dönüşümü ve bu somut objelerle çalışmayı içermektedir. (Killick, 1993:25). Her yaştan bireyler ile çalışılabilen sanat terapisi özellikle kendisini sözel olarak ifade etmede güçlük yaşayan bireylerde etkili bir yöntemdir (Demir ve Demir, 2018: 98). Yetişkinlerde yapılan sanatla terapi uygulamalarında elde edilen olumlu sonuçların yanında çocuklarda da elde edilen anlamlı sonuçlar yer almaktadır. Chapman ve arkadaşları (2001:102) Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan çocuklarla yaptıkları sanatla terapi uygulamalarının sonucunda belirtilerin kuvvetinin azaldığını ortaya koymuşlardır. Demir ve Yıldırım (2017:324) kaygısı yüksek olan bir grup lise öğrencisi ile bir sanatla terapi programı çalışması yapmış ve program sonucunda öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma ortaya çıktığını tespit etmişlerdir. Venkatesan (1989:92) sunduğu bir olgu çalışmasında yalnız kalma, karanlıktan korkma yakınması olan sekiz yaş çocuğu ile üç hafta süren ve resim temelinde planlanmış bir sanatla terapi programı uygulamış ve üçüncü haftanın sonunda çocuğun tek başına tuvalete gidebilme gibi davranışları sergilediğini ebeveynlerle yaptığı görüşmelerde tespit etmiştir. Çalışmanın sonunda elde ettiği verilere dayanarak Venkatesan (1989: 92) sanatla terapinin terapiye ek bir araç değil başlı başına bir terapi tekniği olarak görülmesi gerektiğini belirtmiştir.

Çocukluk korkularında sanatla terapi uygulamalarına bakıldığında, Venkatesan (1989:91) bu alanın biraz ihmal edildiğinden yakınır. Bunun sebebini çocukluk çağı korkularının sağlıklı gelişimin bir doğurgusu olması olarak açıklar. Ancak yukarıda da bahsedildiği gibi çocukluk çağı korkularının şiddetinin artması çocuğun ve ebeveyninin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle çocukluk çağı korkuları üzerinde çalışılması gerekli olan bir alandır.

Sanatla terapinin çocukluk çağı korkularında uygulamasına bir örnek oluşturmak amacıyla bu çalışmada; 7 yaşında karanlık korkusu yakınması olan erkek olgu ile yapılan sanatla terapi uygulaması sunulacaktır.

Olgu

“Tek başına uyuyamama” yakınması ile başvuran 7 yaşındaki erkek olgu, ailesinin ilk çocuğudur. Kendisinden 3 yaş küçük erkek kardeşi ile aynı odada uyumaktadır. Ailesinden yaklaşık bir yıldır tek başına uyuyamama sorunu olduğu, bu durumun kuzenleriyle birlikte oynadığı bir video oyun sonrasında başladığına dair bilgi alınmıştır.

Anne 38, baba 40 yaşında, her ikisi de üniversite mezunu ve kamuda görev yapmaktadırlar. Aileden alınan bilgiye göre, olgumuz planlı ve istenen bir gebelik sonucunda dünyaya gelmiştir. Bilişsel ve motor gelişimi genellikle yaş grubunun ilerisinde bir profil sergilemiş, ailenin gelişim basamaklarına yönelik kaygısı olmadan büyümüş bir çocuktur. Anne babası öz bakım becerilerini edindiğini, akademik olarak herhangi bir sorunu olmadığını, kardeşiyle iletişimlerinin de sağlıklı olduğunu belirtmiştir. Ailenin tek yakınması oldukça sakin, yavaş hareket eden ve duygularını ifade etmekte çekingen bir doğası olması yönündedir. Yapılan görüşmelerde harekete dayalı oyunlardan hoşlanmadığı, entelektüel olarak yaş grubunun ilerisinde bir donanıma sahip olduğu için farklı ilgi alanları olduğu gözlenmiştir. Doğa olaylarına, tarihe merakı, matematik alanındaki işlem performansı “üstün potansiyel” yönünde ipucu niteliğindedir. Ancak aileyle yapılan görüşmede çok erken yaşlardan itibaren sanatla tanıştığı, annesinin keman çalması nedeniyle müziğe meraklı olduğu, müze ve sergileri gezmekten hoşlandığı öğrenilmiştir. Ev içinde uyarıların zamanında, yeterince sunulması ve erken okuryazarlık eğitimi verildiği için okuma yazmayı kendiliğinden söktüğü belirlenmiştir. Anne babanın çok hareketli bireyler olmamasına ve çocuğu acele etmesi konusunda teşvik etmemelerine karşın hantal fiziki yapı ve hareketlerdeki kısıtlılık daha çok motor planlama alanında zorluklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Seri hareket etmekten kaçınma bunun en güzel örneğidir. Oturduğu sandalyede uzun süre kalma, sürekli bir yere yaslanma ihtiyacı, kasların zayıf olması, zıplayamama, sek sek oynayamama, bir yerden atlamaktan ürkme beden-konum algısının da yeterince gelişmemesi ile ilgili olabileceğine işaret etmektedir.

Yöntem ve Bulgular

Uygulama Materyali: Huzurlu Yastık Kılıfı Uygulaması

Bu uygulama gece uykuya dalma sorunu olan, uyuduktan bir süre sonrasında uyanarak anne-babanın yanına gitme ihtiyacı duyan çocuklara uygulanan bir yöntemdir. Yöntem çocukların kendi duygularının farkına varabilmeleri, yaşadıkları uyum güçlüklerinde bu duyguların ne derece etkili olduğunu fark etmelerinin sağlanmasını amaçlamaktadır. Kristina Marcelli Sargent tarafından 2015 yılında geliştirilen uygulama kendini güvende ve rahat hissetmeyen çocuk için öncelikle güvenli alan tanımının yapılması, onu rahatsız eden durumların belirginleştirilmesi ve bunlarla başa çıkabilmesi için kendini güçlendirmesini içermektedir. “Huzurlu Yastık Kılıfı” uygulaması bu araştırmada çalışmayı yürüten terapistler tarafından yeniden düzenlenerek danışanlara uygulanmıştır.

Uygulama için yastık kılıfı, farklı renklerdeki kumaş boya kalemleri, çıkartmalar, kurdele, düğme, renkli ip, kumaş parçası, tekstil yapıştırıcısı, dikiş iğnesi gibi çocuğun yaşına göre değişebilecek çeşitli materyaller ve ön çalışma için A4 boyutunda beyaz kağıt kullanılmıştır.

Bu çalışmada farklı renklerdeki kumaş boya kalemleri, çıkartmalar ana malzemelerdir. Büyük çocuklar için kurdeleler, düğmeler, renkli ipler, kumaş parçaları, yapıştırıcılar, iğne, el dikiş makinesi de kullanılabilir. Malzemeler terapistin ve çocuğun yaratıcılığı ile çeşitlendirilebilir.

Uygulama Süreci

Olgu ve ailesi ile yapılan görüşmede temel sorun alanı olan kendi başına uyumakta zorlanma ve karanlıkta tedirgin olma üzerinde yoğunlaşma kararı alınmıştır.

İlk olarak korkunun başlatıcısı olan video oyunu ve kuzenleriyle olan ilişkisi üzerinde durulmuştur. Olgumuz biri 9 diğeri 12 yaşında olan erkek kuzenleriyle iki haftada bir olmak üzere bir araya gelmekte, bu sürede içinde hayalet, zombi, yaratıklar gibi içeriklerin olduğu bir video oyunu oynamaktadırlar. Olgumuz, bu oyundan hoşlanmadığını ancak kuzenleriyle zaman geçirebilmek için bu duruma katlandığını, yaşadığı zorluğu kuzenlerine ve ailesine ifade etmediğini belirtmiştir. Bu durumun nedeni üzerinde durulduğunda ise yaşadığı huzursuzluğu nasıl ifade edeceğini bilmediğini söylemiştir. Geceleri uyanmaya başlamasıyla birlikte anne ve babanın durumu başlatıcının video oyunu olup olamayacağını araştırdığı öğrenilmiştir. Kuzenlerinde bir sorun olmaması nedeniyle başlangıçta üzerinde durulmadığı ancak gece uyanmaları sıklaşınca ve tek başına uyuyamama belirginleşince kuzenleriyle bir araya geldiklerinde video oyununun oynamalarının engellendiği bilgisine erişilmiştir. Kuzenleri ile birlikte olduklarında eğer kuzenler video oyununu oynuyorsa olgumuz anne ve babasının yanında kardeşiyle birlikte zaman geçirdiği öğrenilmiştir. Buna karşın gece korkusu azalmamış, karanlıkta tek başına kalamama, ev içinde rahat hareket edememe başlamıştır. Ev içindeki hareket kısıtlılığı aile üyelerine aşırı bağımlılığa yol açabilir endişesiyle aile terapiye

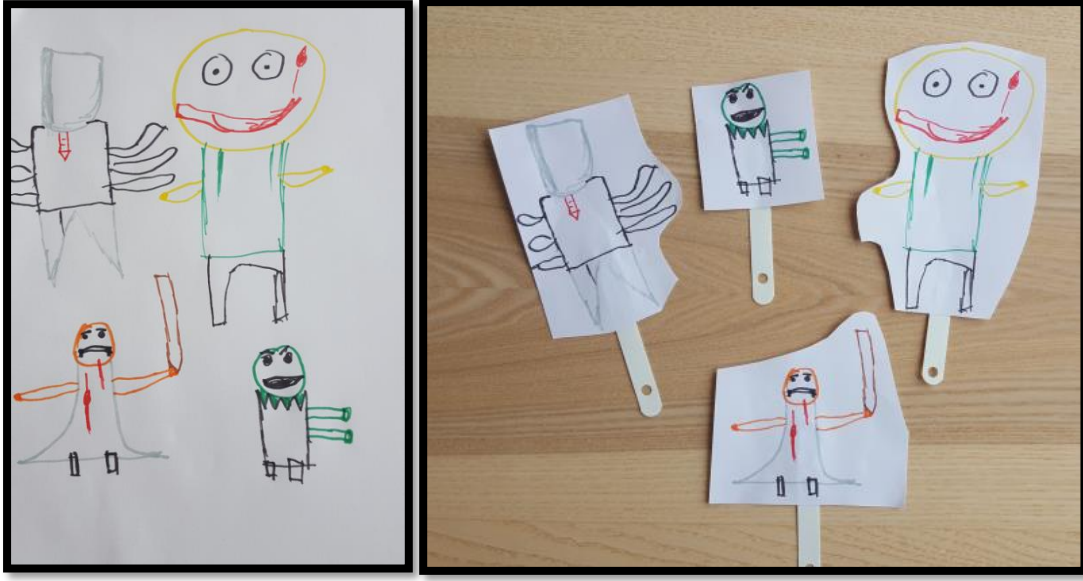
başlama kararı almıştır. Olgumuza korkularından kurtulabilmesi için psikologdan destek alınacağına anlatılmıştır.

Görüşmeye hazırlıklı ve meraklı gelen olgumuz, görüşme ortamını ve oyun odasını gezmiş, sakin ve uyumlu bir tablo çizmiştir. Tanışma görüşmesinin ardından kendisine duygularını yakından tanıyabilmesi için bazı oyunlar oynanacağından söz edilmiş ve ikinci görüşme için randevu verilmiştir.

İki basamaktan oluşan “Huzurlu Yastık Kılıfı” uygulamasının ilk basamağında; ikinci basamağa kaynaklık edecek ön çalışma gerçekleştirilmektedir. Bunun için çocuğun “güvenlik” ve “huzur” içinde olma durumunu nasıl algıladığı ve bu durumu nasıl ifade ettiği üzerinde durularak, çocuğun kendisini güvende ve huzurlu hissetmesine yardımcı olacak bir kelime / deyim listesi çocukla işbirliği yapılarak hazırlanmıştır. Bu liste sözcükler, olumlama ve/veya bunları çağrıştıracak resimler, yararlı kendi kendine konuşma ifadeleri, başa çıkma becerileri için hatırlatıcıları içermiştir. Bu basamağın zenginleşmesi için terapötik kartlar da kullanılabilir. Sözcük listesi oluşturulurken de çocuğun bilişsel ve entelektüel gelişim düzeyine göre seçimler yapılmış, çocuğun duygularını ifade ederken kullandığı sözcüklere öncelik verilmiştir. Sözcük listesinin oluşturulması aşaması için sözcük oyunu tasarlanmış, oyun yönergesi “Seninle bir sözcük oyunu oynamak istiyorum. Güvenlik sözcüğü sana neleri hatırlatıyor? Söylediklerini üzerinde konuşabilmek için not alacağım. Sen aklına gelenleri söyleyebilirsin” biçiminde sunulmuştur. Benzer uygulama “huzur” sözcüğü içinde yapılmış, sonrasında yazılan tüm sözcükler üzerinde konuşulmuştur. Bu uygulama birkaç oturum sürmüştür. Duyguların ayrıştırılması ve farkındalığı çocuğun bilişsel esneklik kazanabilmesinde etkili olabilmektedir. Olgumuz “güvenlik” için ev, aydınlık, ailecek birlikte olmak, korunmak, arkadaşlık, polis gibi sözcükleri; “huzur” içinse sessizlik, korkmamak, evde oyun oynamak, annem ve babamla olmak, kardeşimle oynamak gibi kelimeleri kullanmıştır. Olgumuz kendisini karanlıkta, tek başına, öngöremediği sesler ve görüntüler olduğunu/olacağını düşündüğünde ise güvende hissedemediğini ve huzursuz olduğunu ifade etti.

Bu paylaşım üzerine video oyunu üzerinde konuşulmuştur. Terapist aileden oyunu ilk görüşmede öğrenip, incelediği için karakterlere hakim durumdadır. Terapistin de oyunu biliyor olması ve oyun hakkında olumlu/olumsuz bir geribildirimde bulunmaması konuyu rahatça konuşulabilir bir hale getirmiştir. Olgumuz karakterlerin nasıl görüldüğünü anlatmakta zorlanınca kendisinden onları çizmesi istenmiş, sonra her bir karakter kuklaya dönüştürülerek onları seslendirmesi sağlanmıştır. Bu sırada duygu ifade etmek için kullandığı sözcükler not edilmiştir. Şekil 1’de olgumuzun video oyunu karakterlerine ait çizimleri yer almaktadır.

Şekil 1. Olgumuzun video oyunu karakterlerine ait çizimleri



Huzur ve güvenlik kavramları konusunda bir temel kurulduktan sonra uygulamanın ikinci aşamasına geçilmiştir. Burada katılımcıdan evde uyuduğu tek renk olan yastıklarını ya da yastık kılıflarını getirmesi istenmiştir. Yastık kılıfının iki yüzü de kullanılacağı için kılıfın içine bir mukavva ve/veya karton yerleştirilmiş ve bu konuda katılımcıya bilgi verilmiştir. Böylece kullanılan boyalar ve/veya diğer materyallerin izlerinin arka yüzü geçmesi engellenmiştir. Gerekli hazırlık yapıldıktan öncelikle bir gevşeme egzersizi yapılmış, bu egzersizde nefes teknikleri yardımıyla gerginliğin azaltılması ve çocuğun güvenli yer kavramını kendine özgü olarak duyumsaması sağlanmıştır. Gevşeme egzersizini takiben çocuğa “Bir süredir uyku alışkanlıkların üzerinde konuşuyoruz. Gece uyumanı zorlaştıran durumların ne olduğunu artık biliyoruz. Huzurlu ve güvenli bir uyku için neye ihtiyacın olduğunu geçen oturumda keşfettik: Güven ve huzur. Şimdi bu keşfimizi en yakın uyku dostuna anlatma zamanımız geldi. Boyalar, kumaşlar, çıkartmalar ve diğerleri... Hepsi onları kullanarak kendini ifade etmeni bekliyorlar. Yastık kılıfının iki yüzünü de kullanacağın için bu kartonu içine yerleştiriyorum. Yastığın bir yüzüne seni huzursuz eden, kâbus görmene yol açan düşüncelerini, aklına gelen olayları ya da nesnelere çizmeni istiyorum. Bunu bitirdiğinde yastık yüzünü çevirelim. Seninle konuştuğumuz sakın ve güvende kalmanı sağlayacak sözcükleri aklına getirerek sana iyi gelenleri yine yastığına çizmeni isteyeceğim. Çizimin bitince çizimin üzerine konuşabiliriz. Burada güzel ya da çirkin çizimle ilgilenmiyoruz. Önemli olan senin kendini ifade edebilmen. Hazır olduğunda başlayabilirsin.” şeklinde yönerge verilmiştir.

Yönerge verildikten sonra çocuğun yastık kılıfını istediği gibi düzenlemesi beklenmiş, ardından da çizimler üzerine konuşulmuştur.

Yastık kılıfı üzerine yaptığı Şekil 2’de görülen çalışmada olgu; anne ve babasının yatakta yattığını, kendisi ve kardeşinin de kendi yataklarında yattığını ifade etmiştir. Burada duyguların ifadesi üzerinde konuşulmuştur. Bu görüşmede olgu, odasının güvenli alanı olduğunu ifade etmiş, ev içi sınırların net olmadığına, kendisinin çevresinde olanlar üzerindeki kontrolüne dair duygusu ile ilgili olarak sıkıntı yaşadığı bilgisini vermiştir. Aile üyelerinin yüz ifadeleri üzerinde konuşulduğunda herkesin birlikte ve mutlu olduğu şeklinde bir cevap alınmıştır.

Şekil 2: Olguya Ait Güvenli Yastık Kılıfı Uygulaması



Olgumuzun bu oturumun ardından gece uyanması olmamıştır. Ancak karanlık olduktan sonra ev içinde bağımsız hareket edebilme becerisi hala sınırlı bir şekilde devam ettiği belirtilmiştir. Aile ve çocukla birlikte bir oturum yapılmıştır. Bu oturumda Harter (1983) tarafından geliştirilen ve terapistler tarafından kültürümüze göre düzenlenen “Duygu Tombalası” oynanmıştır. Burada amaç aile üyelerinin kendisinin ve ötekinin duygularını ne kadar anlayabildiğini fark edebilmesi ve duygularını aile ortamında konuşabilmesini sağlamaktır.

Terapist önceden duyguların yazılı olduğu bir tombala hazırlar. Ardından şu yönerge verilir “Bugün hep birlikte tombala oynayacağız. Ben numarayı ve duyguyu söyleyeceğim. Eğer kartınızda söylediğim numara varsa elinizi kaldırın. Sizi davet ettiğimde bana o duyguyu yaşadığınız bir anınızı anlatmanızı isteyeceğim. Sonra da çıkan rakamın üzerini kapatacaksınız. Unutmayın yatay olarak bir sırayı tamamlayan bu oyunu kazanır. Herkes eline bir parça kağıt alıp kapatmak için beklesin. 1 Üzgün. Elinde 1 olan var mı? Eğer varsa elinizi kaldırın ve bana bu duyguyu yaşadığınız bir anı anlatıp numaranızın üstünü kapatın.” Elinde numara olduğu halde bir anı anlatmak istemeyene ve numarasının üstünü kapatmayana izin verilir. Her birinin bir anlamı olduğu için sonra bunlar bireylerle tek tek

konuşulur. Grup oyunu olduğu için 1 oturum ayrılması gerekir. Oyunun tedavi edici bir süreç olduğunun anlaşılması açısından yapıcı bir tekniktir. Okuma yazmayı bilen hemen herkes oynayabilir. Olgumuz 7, kardeşi 4 yaşında olduğu için bu oturum olgumuz, anne ve babasıyla yapılmıştır. Ancak evde hep birlikte oynayabilecekleri oturum sonunda ifade edilmiştir.

Bu oyunla ailemiz duyguların ne kadar çeşitli olduğunu, birbirlerinin aynı olaya ne kadar farklı tepkiler verebileceklerini gördüler. Anne-baba duygularını dışa vuran küçük oğulları ile duygularını ifade etmekte zorlanan büyük oğullarının olayları nasıl algıladıkları ve davranışlarını görebildiler.

Sonraki oturumlarda karanlığın anlamı, karanlık korkusu, bağımsızlık, bağımsız hareket edebilme, kişisel alan, ev içi mekanların kullanımı, bilişsel gelişim düzeyine göre duygu ifadesini anlama ve ifade etmedeki kısıtlılıkları üzerine terapi süreci sürdürülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Yukarıda sunumu yapılan olgu, sanatla terapi ve yaratıcı tekniklerin çocukluk çağı korkuları ile baş etmede bir yöntem olarak kullanılmasına örnek teşkil etmektedir. Gelişimsel bir normal olarak kabul edilen ancak patolojik noktalara da erişebilen bu korkularla baş etme biçimlerimiz, bir yetişkin olduğumuzda karşımıza çıkacak korku ve kaygı odakları ile nasıl baş edeceğimiz konusunda bizim için birer yol gösterici olacaktır.

Sunulan olguda çocuğa gevşeme teknikleri, güvenli yer kavramı, duygu farkındalığı gibi yeni bilgi ve beceriler kazandırılmış ve kaygılandığında bunları nasıl kullanacağını öğrenme imkânı; didaktik olmayan, çocuğun edilgen olmadığı, etkileşimli bir biçimde sunulmuştur.

Çocukluk çağı korkuları genel olarak davranışçı, bilişsel davranışçı veya psikodinamik yöntemlerin kullanıldığı tedavi protokolleri veya ilaç tedavisi ile çözümlenmeye çalışılmaktadır (King vd., 2005: 52-53). Geleneksel davranışçı ekoller sistematik duyarsızlaştırma gibi davranışın basamaklandırılması ile ilgilenirken, bilişsel davranışçı teori bu korku ve kaygılara sebep olan bilişlere odaklanmaktadır. Psikodinamik yaklaşımlar ise semptomlar ve ebeveyn temsillerinin ana tema ile ilişkisi üzerinde çalışmakta, ilaç tedavileri ise anksiyolitik ve antidepresanlar yardımıyla çocukluk çağı korkuları ile fobilere çözüm getirmektedir (King vd., 2005:54). Bu yöntemlerin etkililiği ve kalıcılığı üzerine yapılmış günümüze dek birçok çalışma yer almaktadır. Ancak sanatla terapinin bir tedavi yöntemi olarak yardımcı ya da asıl araç olarak kullanıldığı yayınların sınırlı olduğu görülmektedir.

Messmer (2019:5) sanatla terapinin çocukluk çağı korkularında kullanımı konusunda yaptığı tez çalışmasında; sanatla terapinin çocukla ilişki kurmayı sağladığını ve ondan bilgi alabilmek için güvenli, korku ve endişeden uzak bir ortam sunduğunu, terapistin ürüne anlam veren değil, ürünün anlamına dair danışandan bilgi alan rolünde olduğunu ifade etmiştir. Sanat terapinin çocuğa önceki ilişkilerden farklı bir ilişki vadettiğini, yargılama ve sinamadan uzak, açık bir iletişim imkânı tanıdığını eklemiştir. Sanatla terapi odaklı, çocuklarda kullanılan bir çok yaratıcı teknik bulunmaktadır. Örneğin; “Bir Ev, Bir Ağaç, Bir Kişi” protokolü bu

alanda yaygın kullanılan bir uygulamadır. Elinden gelen en iyi ev, ağaç ve kişi çizimini yapan çocuğun resminde; yaşlılarının resimlerinden farklı olan öğeler değerlendirilerek bir sonuca varılabilmektedir (Buck, 1948).

Sunulan olguda sanatla terapi ve yaratıcılık temel kavramlarından simgeleşme ve yansıtma kullanılmıştır. Ortaya çıkan ürünler içten dışa doğru yansımanın ürünleridir. İyileşmenin olabilmesi için iç dünyada olup bitenin simgeleşmesi gerekmektedir. Bu nedenle video oyunun kuklaya dönüşmesi, duyguların bir anıyla ifade edilmesi, huzur ve güvenliğin bir yastık deseni olarak resmedilmesi birer simgeleşmedir. Her simgeleşme farkındalık, bağlantılar, cevaplar ve yeni sorular getirir. Video oyununun kahramanlarının simgeyle etkisini kaybetmesi, ancak karanlığın tam içteki gibi aktarılamaması nedeniyle hala “korku” çağrıştırmaması olgunun içinde bulunduğu psikososyal gelişim evresiyle ilintilidir. Yedi yaşındaki olgu Erikson’un Psikososyal Gelişim Teorisi’ndeki Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu basamağına denk gelmekte, olguda izlenen bedensel hantallık, müdahalede bulunmakta motor planlama yapamama, duygu tanıma ve ifade etmedeki zorluklar da bunun yansıması olabilir.

Sonuç olarak, sanatla terapi başta gece korkusu olmak üzere çocukluk çağı korkuları için tek başına ya da yardımcı bir yöntem olarak kullanılması uygun olan bir yöntemdir. Bu çalışmanın iki önemli sınırlılığı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi tek olgunun sunulması, diğeri ise kanıta dayalı bir yöntemle desteklenmemesidir. Bu iki sınırlılığın aşılması için büyük danışan serilerinde sanatla terapi ve yaratıcılık teknikleri uygulanarak, kanıta dayalı yöntemlerle elde edilen verilerin sunulması önerilebilir.

Kaynakça

- BAYHAN SAN, Pınar. ve ARTAN, İsmihan. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. Morpa, İstanbul 2011.
- BUCK, John. N. "The H-T-P Test." *Journal of Clinical Psychology*, 4.2 (1948): 109-224.
- CHAPMAN, Linda, MORABİTO, Diane, LADAKAKOS, Chris. SCHREIER, Herbert, ve KNUDSON, Margaret. The effectiveness of art therapy interventions in reducing post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in pediatric trauma patients. *American Art Therapy Association*, 18.2 (2001): 100-104.
- DEMİR, Volkan ve YILDIRIM, Burcu. "Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği." *Ege Eğitim Dergisi*, 18.1 (2017): 311-344.
- DEMİR, Volkan ve DEMİR, Ahmet. "Sanatla Terapi Programı ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Ruhsal Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisi." *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1.2 (2018): 97-120.
- EL RAFIHI-FERREIRA, Renatra, PIREs, Maria Laura Nogueira, SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. "Behavioral Intervention For Sleep Problems in Childhood: a Brazilian Randomized Controlled Trial." *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23.5 (2019) 1-13.
- GORDON, Jocelyne, KING, Neville., GULLONE, Elenore, MURIS, Peter, OLLENDICK, Thomas H. "Nighttime Fears of Children and Adolescents: Frequency, Content, Severity, Harm Expectations, Disclosure, And Coping Behaviours." *Behaviour Research and Therapy*, 45(2007): 2464-2472.
- GREGORY, Alice M., VAN DER ENDE, Jan, VERHULTS, Frank C. "Parent-Reported Sleep Problems During Development and Self-reported Anxiety/Depression, Attention Problems, and Aggressive Behavior Later in Life." *Arch Pediatr Adolesc Med.*,162.4(2008): 330-335.
- HALL, Stanley. "A Study of Fears." *The American Journal of Psychology* , 8 .2 (1897): 147-249.
- HARTERR S. Cognitive-Developmental Considerations in The Conduct Of Play Therapy. In *Handbook of Play Therapy*. Ed. C. Schaefer and K.J. O'Conner. 95-127. Willey, New York 1983.
- KAGAN, Jerome, SNIDMAN, Nancy, ZENTNER, Marcel, PETERSON, Eric. Infant temperament and anxious symptoms in school age children. *Development and Psychopathology*, 11.2(1999): 209-224.
- KILLICK, Katherine. Working With Psychotic Processes in Art Therapy. *Psychanalytic Psychotherapy*, 7.1 (1993): 25-38.
- KING Neville J., MURIS, Peter, OLLENDICK, Thomas H. "Childhood Fears and Phobias: Assessment and Treatment." *Child and Adolescent Mental Health*, 10.2(2005): 50-56.
- SARGENT, Kristina M. Safe Place Pillow Case Project. (2015). <https://kristinamarcelli.wordpress.com/2015/03/28/safe-place-pillow-case-project>, (20.08.2020 tarihinde erişilmiştir.)
- MESSMER, Kaithleen. Art and Play Therapy for Children with Anxiety. Yüksek Lisans Tezi: Long Island University 2019.

- ROBINSON, III. Edward, H., ROTTER, Joseph C., FEY, Mary Ann, ROBINSON, Sandra L. "Children's Fear: Toward a Preventive Model." *The School Counselor*, January, 38 (1991):187-202.
- SCHER, Anat, ZUKERMAN, S. ve EPSTEIN, Rachel. Persistent Night Waking And Settling Difficulties Across The First Year: Early Precursors Of Later Behavioural Problems? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(2005): 77–88.
- STEIN, Mark A., MENDELSON, Janis, OBERMEYER, William H., AMROMIN, Julie, ve BENCA, Ruth. "Sleep and Behavior Problems in Scholl-Aged Children." *Pediatrics*, 107, (2001): e60.
- VENKATESAN, Srinivasan. "Expressive art therapy for childhood fears a case study." *Ind. J. Clin. Psychol.*, 16 (1989): 90-92.
- YILMAZ, Tuğba. "Klinik Psikolojide Sanat Ve Sanat Uygulamaları." *Tykhē Sanat ve Tasarım Dergisi*, 2.2 (2017): 32-43.